

# 營養佳果—葡萄

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

一般人吃葡萄時習慣把子吐掉，你也是這麼做嗎？從中醫角度看葡萄，它具有養血固腎、強壯體質功效。肺虛咳嗽、胎動不安、腎炎患者，也適合吃葡萄或喝葡萄汁以補身。

小小的一粒葡萄中，含有醣類、多種維生素（A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>、C、E...）、纖維素、脂質、卵磷脂，以及抗氧化物質等多種養分。而其糖分含量高達30%左右，主要為葡萄糖和果糖，能直接提供人體熱能，每100公克（約10小顆）的葡萄約能提供60大卡的熱量。

吃葡萄補血，尤其是黑色和紅色皮的效果最佳。或許一般人為因為其果皮顏色與血液顏色相近而做此聯想，其實是因為葡萄含有豐富的鐵質，是補充鐵質很好的輔助食品。

缺鐵性貧血患者、婦女皆可多吃，有助增進其血液製造功能；而懷孕的婦人更應該多吃葡萄，不但對胎兒的營養有益，亦能使孕婦面色紅潤、血脈暢通。

吃葡萄時最好要連皮一起吃下去，薄薄的果皮味道有點澀，加上又怕有農藥殘留，所以我們大部分都不會吃，這實在是很可惜的一件事。

其實葡萄皮富含纖維素及果膠質，能健胃整腸、排除體內無用的物質，預防腸道疾病；同時又可抑制血栓形成，可預防心血管疾病。

此外葡萄皮還含有植物化學成分，可預防體內自由基及脂質過氧化引起的老化現象、細胞病變、

減少癌症發生，所以下回吃葡萄，可以考慮不吐皮喔！

被吐掉的葡萄子，可是目前醫學美容專家眼中的瑰寶。醫學研究證實，葡萄子具有高度抗氧化作用，可對抗自由基，而氧化和老化有著密切的關係，所以近年來葡萄子已成為專家們積極探索的健康新取向。

現今市面上流行將葡萄子的萃取物製作成營養品，能有效降低膽固醇、減少心血管病發生之危險性。而其中的一種萃取物—前花青素（Proanthocyanidines），具有強效的抗氧化能力，可保護膠原蛋白，維持細胞組織間的結構完整，有效防止細胞因壓力、氧化問題造成的皺紋、斑點等老化現象。

也正因為如此，葡萄子的超級抗氧化能力，廣受醫學界及愛美人士的青睞。

《補養方》云：「葡萄，甘、酸、溫，多食令人卒煩眼暗。」《本草逢原》云：「多食令人泄瀉。」雖然葡萄是甘甜味又營養價值很高的果品，但過量食用的話，容易發生上火、口乾舌燥、便秘或腹瀉、或因果肉高纖不易消化而引起胃部不適等副作用。

另外，由於其糖分含量高，所以大家也別忘了它可是高熱量提供者，糖尿病患、肥胖者要留意攝取量，以免吃進大量的糖分和熱量喔！

☐

## 十一月特價書籍

有效期間：96年11月16日至96年12月16日

### 1 畜產加工

定價：230元  
優待價：185元



### 2 高品質台灣水果

定價：630元 優待價：500元



### 3 設施園藝技術

定價：800元  
優待價：640元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30